



SYNDICAT DE DEFENSE ET DE PROMOTION DE LA VIANDE AOP TAUREAU DE CAMARGUE

TAUREAU ROTI MARINE A LA THAÏ, COURGETTE ET BASILIC CITRON

Ingrédients :

Riz long complet
Riz rouge complet
Haricot vert
Courgette
Mélange de tomates anciennes
Aubergines
Betteraves
Carottes
Coriandre, basilic, persil et ciboulette
Huile d'olive

Préparation

Faire rôtir la côte de taureau puis la couper en fines tranches. Laisser mariner dans la sauce soja, le miel et le jus de citron vert.

Faire blanchir le basilic. Le faire monter à l'huile d'olive avec une cuillère de pâte de soja fermenté jusqu'à arriver à une consistance de mayonnaise.

Tailler les courgettes en fins spaghettis à la mandoline. Assaisonner avec du jus de citron vert, de l'huile d'olive et des feuilles de basilic citron.

Faire frire dans de l'huile d'olive des lamelles d'échalotes avec des amandes hachées.

Mélanger mes courgettes, oignons et basilic avec la friture.

Dans l'assiette, disposer d'abord la mayonnaise, les lamelles de taureau puis la friture.